ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

ПО ТЕМЕ: «ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА».

***Цель:*** повышение компетенции родителей в сфере детско-родительских отношений.

***Задачи:***

- расширить представления родителей о значимости эмоциональной составляющей детско-родительских отношений;

- способствовать развитию у родителей мотивации на нормализацию детско-родительских отношений.

***Оборудование:*** бумага, ручки, фломастеры, карточки, заготовки из бумаги бабочек, сердечек.

**Вступление.**

Воспитание подростка – нелегкая задача, и сегодня многие родители сталкиваются с определенными трудностями. Причиной такого положения является неподготовленность родителей, так как они не имеют четкого представления о том, как надо общаться с детьми-подростками. Хотя практические все родители любят своих детей, тем не менее они не знают, как выразить свою любовь, чтобы подростки чувствовали, что их любят и понимают. Одна из самых распространенных ошибок родителей состоит в том, что они считают подростков взрослыми. А ведь подросткам, как и всем остальным детям, необходимо знать, что их любят и принимают такими, какие они есть, что о них заботятся, что они кому-то небезразличны. Предлагаю вашему вниманию тренинг «Родительская любовь и понимание».

**Основная часть.**

Ведущий: Наше мероприятие будет проходить в активной форме, мы с вами будем выполнять различные упражнения, чтобы лучше понять, как же практически наладить отношения со своим ребенком.

***Упражнение 1 «Приветствие».***

Так как большинство из нас не знакомы, предлагаю всем представиться: «Здравствуйте, меня зовут …. В детстве я был …». Это упражнение поможет нам не только познакомиться, но и поспособствует активизации вашего внутреннего ребенка, что поможет вам расслабиться.

***Упражнение 2 «Анализ воспоминаний».***

Родители по очереди отвечают на вопросы:

1. В честь кого назвали своего ребенка?
2. Каким вы представляете своего ребенка еще до рождения? Оправдал ли он ваши ожидания?
3. Каким вы представляете своего ребенка через 10 лет? Имеете ли вы основание думать, что эти ожидания сбудутся?
4. Очень часто ожидания родителей от детей не полностью их удовлетворяют: мечтали об интеллектуале, а ребенок имеет обычные способности, видели в ребенке будущего спортсмена, а он не может сдать обычные нормативы и т.п. Как смириться с таким положением? Где искать виновных в том, что идеальное представление далеко от реального? А, может быть, научиться принимать своего ребенка таким, каков он есть и, продолжая его любить, способствовать к его совершенствованию?

***Упражнение 3 «Снежинка».***

Каждому участнику дается лист неплотной бумаги и предлагается сделать из него снежинку, строго выполняя инструкцию, не глядя при этом на то, как выполняет сосед.

*Инструкция:* лист бумаги сложить пополам и оторвать верхний правый угол, снова сложить и оторвать еще раз снова правый угол (повторить несколько раз).

*Вывод:* В результате, несмотря на одинаковую инструкцию, результаты получились разные, так как каждый человек по-разному реагирует на одно и то же действие или просьбу.

Обсуждение:

1. В чем чаще всего проявляется неповторимость человеческой индивидуальности?
2. Могут ли стереотипные установки родителей мешать развитию личности ребенка?
3. Как реагирует на его непохожесть на других детей?

***Упражнение 4 «Эмоциональное восприятие».***

*Инструкция:* закройте на минуту глаза и представьте, что вы встречаете своего друга (подругу). Как вы показываете ему, что рады его видеть, что он вам дорого, близок?

Теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: что он приходит из школы, и вы показываете, что рады его видеть.

Представили? В чем разница? Всегда ли мы показываем нашим детям свои чувства?

***Игровое упражнение 5 «Родительские установки».***

Ведущий предлагает родителям объединиться в пары и преодолеть короткую дистанцию по ленте. Предлагает им карточки с высказываниями, которые они будут сопровождать движения своего напарника – «ребенка».

Условия прохождения: один участник проходит по ленте (ребенок), а другой в это время (родитель) сопровождает его движение словами:

1. «Иди, я тебе сказал, немедленно, иди правильно, как я тебе говорю».
2. «Может, ты не пойдешь, а вдруг упадешь, еще испачкаешься».
3. «Все в порядке, я иду рядом с тобой. Ты молодец, хорошо идешь, вперед!».

*Вывод:* Нужно взвешенно выбирать установки, слова поддержки, не обижать ребенка, объяснять последствия его поступков. На данном примере вы видели негативные и позитивные установки в общении родителя с ребенком. Ведь словом можно как «уничтожить» ребенка, так и «раскрыть» крылья у него за спиной.

***Упражнение 6 «Солнце любви».***

Мы живем во время повышенной активности, время перемен. И в спешке мы забываем говорить теплые слова своему ребенку, признавать его успехи, подбадривать, признавая его индивидуальность. Каждый участник рисует на листе бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнышка родитель перечисляет самые прекрасные качества ребенка. Затем все участники демонстрируют свое «солнце любви» и зачитывают то, что написали.

***Упражнение 7 «Признание в любви».***

Ведущий: Давно ли выговорили своим детям, что вы их любите? А хотели бы вы это сделать, сказать им о своих чувствах?

Раздаются подготовленные заранее для родителей бабочки, цветы (из бумаги), фломастеры. Внутри них пишутся слова любви, благодарности детям. Подписываются, от кого это послание.

*Рефлексия.* Трудно ли было писать слова любви? Какие при этом чувства вы испытывали?

Ведущий: Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что 4 объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не меньше 8 объятий в день. И, между прочим, не только ребенку, но и взрослому. Конечно, ребенку подобные знаки безусловного принятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же они не получают таких знаков – проявляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы они ни были нежелательными или «непозволительными».

***Упражнение 8 «Письмо о счастье».***

Ведущий: Наша цель – воспитать счастливого ребенка. Что значит понятие «счастливый» ребенок? Кто такой эффективный родитель? На эти вопросы мы получим ответы, поработав в группах.

Инструкция: группа родителей делится на две команды:

1-я команда – «Дети». Представьте, что вы дети. Вам предлагается написать письмо родителям от лица детей о том, что нужно им (детям) для счастья.

2-я команда – «Родители». А вам предстоит написать письмо детям от лица детей о том, что нужно для счастья родителей.

*Обсуждение.*

***Упражнение 9 «Мешочек ассоциаций».***

Ведущий: предлагаю вам представить свою ассоциацию в связи с предметом, явлением, указанным на карточке, которую будете доставать из мешочка. Эта ассоциация должна быть связана с семьей и семейными отношениями в их далеком детстве.

(Карточки: родительский дом, семейный отдых, выходной в семье, традиции, вечер дома, ремень, ласковое слово, семейная ссора, гости, наказание, игра, телевизор, родственники, старшее поколение и т.д.)

***Упражнение 10 «Детские воспоминания».***

Родителям предлагается поделиться своими самыми яркими детскими воспоминаниями.

***Упражнение 11 «Копилка ошибок».***

Ведущий: предлагаю вам написать на листочках ошибки молодости, от которых вы бы хотели уберечь своих детей, а затем обсудим проблемы, кажущиеся неразрешенными до сих пор.

*Обсуждение*: давайте обсудим ситуации. Как бы вы разрешили их сейчас? Что бы вы посоветовали другим в их ситуациях.

***Ролевая игра. «Место под солнцем».***

Инструкция: представьте себе, что во время отпуска вы оказались на очень престижном курорте. Пляжи в это время сезона все переполнены. Те, кто стоит в кругу, приехали намного раньше и уже обрели свое место под солнцем. Те, кто находится вне круга, приехали позже, и потому перед ними встала задача – проникнуть на пляж и обрести свое «место под солнцем». Участниками второй группы используются все знакомые коммуникативные приемы. Игра заканчивается, когда все оказываются в кругу.

*Обсуждение:*

Что значит быть непринятым, быть «вне круга»? Что вы чувствовали?

Что чувствует ваш ребенок, когда вы не хотите его принять, выслушать?

Чтобы проникнуть в круг, какие методы вы использовали? Какие из них более эффективные?

Запишите на листочках три ваших «Я-высказываний», с которыми вы бы могли обратиться к своему ребенку:

1.

2.

3.

Расскажите, в каких случаях и как часто используются эти высказывания.

***Упражнение 12 «Чаша чувств».***

Каждый родитель по очереди вынимает из чаши листочек с каким-либо чувством, зачитывает вслух. Мы поможем нашим детям общаться с нами, если наше отношение к ним будут включать:

1. Принятие.
2. Внимание.
3. Признание (уважение).
4. Одобрение.
5. Теплые чувства.
6. Понимание.
7. Любовь.
8. Доверие.
9. Поддержка.
10. Юмор.

Моделируя свое отношение к детям в соответствии с указанными принципами, мы научим их устанавливать добрые отношения с ровесниками и другими людьми.

***Притча.***

Один восточный властелин увидел сон, который его напугал, будто у него выпали один за другим все зубы. В сильном волнении он призвал к себе толкователя снов. Тот выслушал его озабоченно и сказал: «Повелитель, я должен сообщить тебе печальную весть – ты потеряешь одного за другим всех своих близких». Эти слова вызвали гнев властелина. Он велел бросить в тюрьму несчастного и призвать другого толкователя, который, выслушав, сказал: «Я счастлив сообщить тебе радостную новость – ты переживешь всех своих родных». Властелин был обрадован и щедро наградил его за это толкование. Придворные же очень удивились. «Ведь ты же сказал ему то же самое, что и твой бедный предшественник, так почему же он был наказан, а ты вознагражден? – спрашивали они. На что последовал ответ: «Мы оба одинаково истолковали сон, но все зависит не от того, что сказать, а как сказать».

***Упражнение 13 «Я хороший родитель, потому что…».***

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что…» и выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

***Упражнение 14 «Я хороший родитель, потому что…».***

Мы с вами хорошо поработали. И в завершение я предлагаю представить на одной ладони улыбку, а на другой – радость. А для того, чтобы они встретились, их надо соединить в аплодисментах.

Список использованных источников

1. Журнал «Школьному психологу и социальному педагогу» №6 (18), ноябрь-декабрь, 2019.
2. <https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsihologvsadu.ru>
3. Бенилова, С.Ю. Доброжелательные взгляды на общение с детьми / С.Ю.Бенилова. – М., 2002.
4. Синягина, Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений/Н.Ю. Синягина. М., Владос, 2001.
5. Марковская, И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми / И.М. Марковская. – СПб.: Речь, 2005.